

## Soli e in silenzio: dieta dell'anima per ritrovare se stessi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«La solitudine è la dieta dell'anima», scriveva un autore settecentesco, Francesco Algarotti. Pensiero di grande attualità, ora che la nostra anima, il nostro cuore e la nostra mente sono intossicati da un eccesso di segnali superficiali. Disturbati nell'ascolto interiore da un rumore di fondo fatto di voci continue, televisione e radio, e di connessioni ininterrotte a social di tutti i tipi. Sì, è bello ritrovarsi per le feste nella vita reale, con amici e familiari. Ma è necessario ritrovarsi anche con se stessi. Almeno per un giorno. Per farlo è indispensabile una solitudine scelta: non contro qualcuno, ma per se stessi. Prerequisito essenziale: il digiuno tecnologico, per restare in tema. Spenti telefonini, smartphone, computer e app di tutti i tipi, è necessario scegliere il silenzio, anche musicale. Disorientante, per molti. Già dopo un'ora si viene colti da un senso di smarrimento, di vuoto. La mente comincia a rincorrere le banalità quotidiane, le piccole o grandi irritazioni. O qualche bel progetto, se si ha la fortuna e il merito di coltivarne qualcuno.

Vive bene questo silenzio totale chi è già allenato alla meditazione, allo yoga ben fatto, al raccoglimento spirituale. Tuttavia l'esperienza può essere preziosa soprattutto per chi non ha vissuto il silenzio assoluto. Alcuni luoghi facilitano il raccoglimento interiore, lo stacco netto dal quotidiano. Professionisti, anche di alto profilo, laici oltre che religiosi, scelgono a volte abbazie e conventi. Luoghi che per contesto, bellezza e austerità aiutano a staccare in modo netto dal quotidiano. Altri scelgono una baita a mezza costa, lontana dai centri montani così affollati nelle feste, o un posticino al mare, d'inverno, sulle nostre coste ora così poetiche e solitarie. Chi è abituato al fare, e ha tante tossine emotive e affettive da scaricare, vive meglio il silenzio assoluto camminando in posti deserti. Questo aiuta a scaricare le negatività con il movimento fisico e permette di "ripulire" anima e mente, di disintossicarsi meglio, di alleggerire l'anima dalla pesantezza di tante scorie accumulate. La lunghezza della solitudine e del digiuno tecnologico dipendono da ciascuno, dal livello di responsabilità familiari e professionali. Se si può contare sull'aiuto di un parente per i bambini, o si è liberi da impegni pressanti, qualche giorno di solitudine di tanto in tanto è una vera benedizione. Io lo pratico da anni.

I vantaggi della dieta dell'anima? Una straordinaria ricarica dell'energia vitale, che si libera così di lacci, negatività e contrarietà, ma anche della fatica accumulata nel lavoro e nelle relazioni, a volte così faticose da gestire, anche con le migliori intenzioni. E' l'energia emotiva il primo ingrediente del gusto di vivere, di quell'entusiasmo che mantiene accesa e intensa la scintilla di vita anche nei momenti di dolore, delusione e disincanto. E' doloroso vedere quanto spesso le persone rovinino la vita a sé e agli altri, denigrando e svilendo le positività altrui, invece di apprezzarle riconoscendo quello che viene dato, specie se fatto con il cuore. Che dedicano il tempo degli incontri a pettegolare e criticare, invece di condividere il lato affettuoso della vita.

Amare la dieta dell'anima significa ricentrare il proprio baricentro emotivo. Rimettersi in forma, dando la priorità al benessere della mente e del cuore, senza i quali la vita personale e i rapporti affettivi e di lavoro vanno a rotoli. Significa allenare il proprio scudo d'oro, che ci difende da perfidie e malignità. Significa aumentare la positività e la luce interiore personale, che poi diventa un dono invisibile eppure così tangibile con gli occhi del cuore. Significa chiarirsi le priorità. Ma anche i limiti e i difetti personali, su cui lavorare per migliorare, per crescere (anche

a cent'anni), per affinare sensibilità, duttilità, capacità di comprensione, calma interiore, lucidità e fermezza. Qualità che esaltano poi il significato di ciascuno anche nella vita familiare e professionale. Il mio augurio per il 2014? Riscoprire l'immensa positività di una solitudine scelta, della dieta dell'anima, per rientusiasinarsi agli altri e alla vita.